

Mengenali Kemarahan

Oleh :
Ven. Thubten Chodron

PENERBIT DIAN DHARMA

HIDUP DAN AMARAH

Saya sangat gembira bisa hadir di sini pada malam hari ini. Pertama-tama, izinkan saya untuk menceritakan bagaimana kita bisa berada di sini untuk melaksanakan acara ceramah di wihara bergaya China yang indah ini. Ketika saya berada di Seattle bulan Mei lalu, seorang wanita dari Thailand mengajak saya mengunjungi beberapa wihara di sekitarnya. Tempat ini merupakan satu di antaranya. Kami sebenarnya berencana untuk mengunjungi wihara bergaya Thailand pada siang harinya, namun ketika kami mulai berbincang-bincang dengan dua biksuni di sini, pembicaraan ternyata menjadi kian menarik sampai pada akhirnya kami tidak punya lagi kesempatan untuk mengunjungi wihara yang lainnya!

Sebagai seorang biksuni yang tinggal di dunia Barat, saya tidak memiliki banyak kesempatan untuk bersama dengan biksuni yang lain. Dua biksuni dari wihara ini dan saya langsung saja merasakan keakraban bagai saudara dan kami pun mulai melaksanakan pengucapan janji secara bersama dan berkala dua minggu sekali. Lagi pula, karena saya hidup di Asia untuk beberapa tahun lamanya – belakangan ini di Singapura dan Hong Kong – maka saya merasa kembali tiba di rumah ketika saya berada di wihara ini. Pada saat saya kembali ke Seattle di bulan Agustus, saya bertemu kembali dengan dua biksuni di sini lalu acara ceramah ini terselenggara.

Saya juga merasa senang sekali untuk memberikan ceramah di wihara ini karena merupakan hal yang penting bagi para praktisi suatu tradisi Buddhis tertentu untuk bertemu dan memahami tradisi yang lain. Melalui cara demikian, kita dapat menghindari persepsi yang salah tentang aliran atau tradisi lain sehingga pada akhirnya kita juga akan dapat menghargainya. Kita sebagai umat Buddha patut hidup secara harmonis demi langgengnya keberadaan Dharma.

Agama Buddha merupakan satu dari sedikit agama di dunia ini yang tidak pernah berperang atas nama ajarannya. Hal ini disebabkan oleh keterbukaan pikiran dan kerja sama yang saling mendukung di antara para pemeluknya. Salah satu cara untuk melestarikan sikap ini adalah dengan bertemu dan belajar tentang tradisi-tradisi yang beragam.

Sungguh merupakan hal yang penting bagi kita untuk tidak sekedar melihat penampilan luar agama Buddha di berbagai negara. Misalnya saja, saya dilatih secara Tibtan tetapi ditahbiskan menjadi biksuni di Taiwan. Tinggal di suatu wihara bergaya China adalah satu tantangan besar bagi saya. Pertama, doa-doa dilakukan dan ajarannya dituangkan dalam bahasa Mandarin sehingga saya tidak dapat mengerti satu pun. (Bukan berarti bahwa saya selalu dapat mengerti kalau diajarkan secara Tibtan, tetapi paling tidak saya sudah biasa dengan doa-doa umumnya).

Yang lainnya adalah ketika saya harus memakai jubah gaya China yang berbeda dari jubah gaya Tibet. Biasanya saya memakai atasan yang tanpa lengan,

tiba-tiba sekarang saya harus mengenakan jubah yang berlapis-lapis, dan itu pun berlengan. Di wihara bergaya Tibet, kami berdoa sambil duduk, tetapi di wihara bergaya China hal itu dilakukan sambil berdiri. Sampai-sampai karena saya tidak biasa berdiri berjam-jam, kaki saya bengkak-bengkak.

Perbedaan-perbedaan tampilan luar ini membuat saya secara dalam berpikir, “Apakah itu agama Buddha? Apa intisari ajaran Buddha? Bagaimana intisari tersebut di-tuangkan dalam berbagai kebudayaan? Apakah yang sesungguhnya dimaksudkan oleh Buddha?”

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tadi, saya harus melihat lebih jauh daripada hanya sekedar penampilan kulit luar budaya praktik para pemeluk agama Buddha di berbagai tempat. Sama halnya ketika Dharma memasuki dunia Barat, kita juga harus menelaah hal tersebut karena kita mempelajari ajaran Buddha ini melalui suatu dasar kebudayaan dari Asia. Kita harus terus-menerus bertanya kepada diri kita ini, “Apakah maksud yang mendasar dalam melakukan upacara atau praktik tertentu itu? Bagaimana kita harus berlatih ajaran Buddha sebagai seorang Barat?”

Yang Mulia Dalai Lama mengatakan tentang hal ini bahwa orang Barat tidak perlu menerapkan kebudayaan Tibet untuk mempelajari Dharma: “Anda mungkin saja makan *mo-mos*, minum teh Tibet, maupun menggunakan jubah gaya Tibet, akan tetapi hidung Anda tetap saja hidung orang Barat!” Kita patut mencari arti Dharma yang sesungguhnya dan bukannya dibingungkan dengan ikatan-ikatan budaya serta tampilan luarnya. Ini adalah tantangan bagi kita umat Buddha yang berasal dari dunia Barat.

Malam ini, kita akan mendiskusikan amarah dan kesabaran. Tidak ada sama sekali menyinggung “umat Buddha” dalam hal ini. Sebenarnya, banyak sekali ajaran Buddha yang tidak berkenaan dengan agama Buddha – *yah*, kalau dalam pikiran Anda agama Buddha adalah suatu agama, dogma, satu set kepercayaan tempat menggantungkan ketakutan kalau-kalau kita tidak mampu menjadi umat Buddha yang baik. Kalau kita lihat lebih jelas, kita akan menemukan bahwa agama Buddha adalah sebuah norma umum yang sederhana. Norma umum bukan milik suatu agama mana pun. Hal itu jelasnya hanya untuk menggambarkan apa-apa yang masuk akal dan sekaligus merupakan jalan hidup yang baik.

Jadi, ketika kita mendiskusikan teknik-teknik yang diajarkan Buddha untuk mengatasi amarah, sebenarnya kita berbicara tentang suatu norma umum dan bukan suatu doktrin agama. Dengan kata lain, mari kita lihat batin kita ini dan memeriksa bagaimana kita berurusan dengan ‘gunung berapi yang mudah meledak’, yang kita sebut amarah.

Apakah Amarah itu Merusak?

Marilah kita sama-sama setuju dulu bahwa amarah itu merupakan suatu emosi yang merusak. Saya harus mengangkat hal ini karena beberapa orang berpikir bahwa amarah itu merupakan sesuatu yang membangun. Mereka berkata, “Orang ini sudah mengakali saya. Saya berhak untuk marah. Ini merupakan balasan yang

bagus karena saya sudah menyadarkan ia akan posisinya. Kalau tidak, dia akan terus terus-menerus menginjak-injak saya!" Dalam hal ini mereka berusaha untuk membenarkan amarahnya.

Kalau terus berpikir seperti itu maka kita tidak akan pernah melakukan sesuatu mengenai hal tersebut, sebab kita berpikir bahwa itu merupakan suatu hal yang menguntungkan. Akan tetapi, cobalah kita melihat lebih dalam lagi dan bertanya pada diri kita, "Apakah ketika saya marah lantas saya merasa bahagia?" Adakah dari kita yang hadir di sini merasa senang kala marah, terganggu maupun emosi?

Tidak seorang pun. Kalau kita sedih di saat marah, bagaimana kita dapat mengatakan bahwa amarah itu adalah sesuatu yang positif? Kualitas yang positif akan membawa kebahagiaan bagi kita begitu pula ketika kita marah sama sekali kita tidak merasa senang.

Dengan memperhatikan pengalaman kita tadi, dapat kita katakan bahwa amarah memiliki banyak sekali keburukan yang merugikan. Saat kita marah kita melakukan dan mengatakan sesuatu yang nantinya akan kita sesali. Amarah membuat kita kehilangan kontrol diri sehingga kita berbicara kasar pada orang lain; dan kita bahkan secara fisik telah menyakiti seseorang yang kita cintai. Setiap dari kita memiliki bagian pengalaman hidup yang tersembunyi, yang kita sendiri merasa enggan untuk mengingatkannya karena malu tentang tindakan kita pada saat tersebut.

Terkadang kita berpikir mengapa orang lain tidak senang terhadap kita. Kita berpikir bahwa sebenarnya kita cukup ramah. Namun kalau kita meninjau bagaimana kita memperlakukan orang lain, terutama pada saat sedang marah, maka akan tampak jelas sekali kenapa mereka tidak bersimpati pada kita.

Ingatlah suatu saat ketika Anda sedang marah. Keluarlah dari posisi Anda dan lihat diri Anda dari sudut pandang orang lain. Lihat pada perlakuan dan perkataan Anda. Apakah Anda seseorang yang menyenangkan pada saat tersebut? Apakah Anda orang baik? Apakah Anda sendiri bersedia untuk menjadi teman Anda di saat seperti itu?

Apakah Baik untuk Melampiaskan Amarah?

Banyak pemberi terapi menganjurkan pasiennya untuk meluapkan marah akan hal-hal yang terjadi pada masa yang lampau lalu melampiaskannya. Buntutnya, ketika sang pemberi terapi dan pasiennya mendengar ajaran Buddha tentang kerugian amarah, mereka akan berpikir kalau Buddha menganjurkan memendam amarah.

Bukan, Beliau tidak menganjurkan hal tersebut. Memendam atau menahan amarah belumlah terlepas dari amarah itu sendiri, melainkan hanya menyembunyikannya. Kita mungkin dapat memasang senyum pada muka kita, tetapi kalau amarah itu masih ada di hati, berarti kita belum menyelesaikannya. Hal itu bukanlah suatu bentuk praktik kesabaran namun sama saja dengan mencoba

menjadi seorang yang munafik! Lagipula, menggenggam amarah adalah menyakitkan dan dapat melukai kita.

Sangat penting bagi kita untuk jujur pada diri sendiri dan mengenali amarah kita daripada berpura-pura seakan kita tidak memilikinya. Bagaimana pun juga, mengenali amarah itu berbeda dengan menyatakannya dalam perkataan atau perbuatan. Kalau kita melampiaskan amarah kita, kita beresiko menyebabkan kesedihan bagi orang lain. Bukan berarti kalau kita melepaskannya dengan memukuli bantal atau berteriak keras-keras akan mengakhiri rasa marah dan rasa frustrasi itu. Hal itu jelasnya cuma akan meleburkan energi amarah untuk sementara waktu saja. Kemudian, kita akan mulai membentuk suatu kebiasaan berteriak dan memukuli benda, yang juga tidak memberikan keuntungan apa-apa.

Ada alternatif-alternatif lain daripada sekedar menekan amarah atau pun melampiaskannya yang keduanya merupakan tindakan sangat ekstrem. Agama Buddha menganjurkan kita untuk menyelesaikannya sampai hilang dan tidak ada lagi. Selanjutnya hati kita akan bebas dari rasa marah dan tindakan kita tidak akan mengancam kesejahteraan makhluk lain. Dengan pikiran yang jernih, kita akan dapat berdiskusi dan memecahkan situasi yang sulit dengan orang lain.

Berlatih Kesabaran

Apa yang dapat kita lakukan kala kita marah? Buddha menggambarkan beberapa teknik untuk memupukkembangkan kesabaran.

Sebagian besar teknik-teknik ini dapat ditemukan dalam buku berjudul '*A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*' (Pedoman Menuju Jalan Praktik Bodhisattwa) karangan seorang bijak nan agung dari India bernama Shantideva. Bab keenam dari buku tersebut merupakan bab terpanjang yang mengajarkan bagaimana menghindari amarah dan menumbuhkan kesabaran.

Pertama, kita harus mempelajari terlebih dahulu teknik-teknik untuk berurusan dengan amarah. Lantas barulah kita terapkan dalam meditasi. Hal ini akan membangun kebiasaan dan keyakinan kita dalam cara-cara baru untuk menyikapi pelbagai hal. Dengan melatih teknik-teknik tersebut dalam suatu lingkungan yang damai – duduk di atas bantal meditasi – kita akan dapat membuat suatu kumpulan cara-cara alternatif dalam menyiasati setiap situasi yang biasanya membuat kita marah.

Berlatih dalam teknik-teknik tersebut ketika kita sedang tidak marah merupakan saat yang baik. Hal itu sama seperti belajar mengemudi mobil. Kita tidak akan pergi ke jalan tol pada sesi pelajaran awal karena kita belum terlatih dan tidak siap. Sebaliknya, kita berlatih seputar lapangan parkir untuk membiasakan diri dengan persneling dan gasnya, rem serta setirnya. Dengan pelajaran awal di lingkungan yang aman, kita akan dapat mengendarai mobil dalam situasi yang lebih sulit nantinya.

Sama dengan hal tadi, kita berlatih kesabaran awal pada saat kita tidak sedang dalam kondisi konflik. Kita melakukan hal ini dengan mengingat-ingat pengalaman

masa lalu – situasi-situasi yang telah kita lalui dengan amarah bahkan juga kejadian yang kalau kita ingat sekarang masih membuat kita geram atau sakit hati. Kemudian kita menerapkan teknik-teknik tersebut pada hal itu: batin kita seperti layaknya sedang memutar ulang video tentang suatu kejadian, namun berusaha meninjaunya dari sudut pandang yang lain. Dengan meninjau kembali situasi-situasi tersebut dari sudut pandang yang lain maka kita dapat mengurangi amarah. Akibatnya, kita dapat pula memandang diri kita secara lain dalam menanggapi orang luar.

Melakukan hal-hal demikian itu tidak hanya akan menolong kita untuk melupakan rasa sakit hati dan dendam masa lalu, tetapi juga dapat membiasakan diri kita terhadap teknik-teknik tersebut untuk diterapkan pada kejadian di masa yang akan datang. Jadi kapan pun kita mengalami satu rasa marah pada suatu situasi dalam hidup kita, kita dapat memilih satu teknik dan menerapkannya.

Terkadang kita menjadi begitu sulit untuk mengatasi amarah, walaupun sedang berada dalam lingkungan yang damai, karena kita telah terjebak dalam emosi masa lampau dan kesalahan persepsi. Tetapi kalau kita secara bertahap belajar untuk menjinakkan mereka, maka kalau suatu ketika kita di tempat kerja, sekolah atau pertemuan keluarga, kita akan memiliki kesempatan berperang guna menaklukkan amarah kala ia muncul. Dengan latihan yang teratur, bahkan kita dapat sama sekali mencegah munculnya amarah.

Menjinakkan amarah adalah suatu proses yang harus dilakukan secara teratur dan perlahan. Janganlah Anda pernah beranggapan bahwa kalau Anda mendengar satu dua hal pada malam hari ini maka amarah Anda akan hilang selamanya keesokan hari. Bereaksi dengan amarah merupakan suatu kebiasaan jelek yang sudah begitu mendarah daging, yang sama seperti kebiasaan jelek lainnya, memerlukan waktu untuk dapat dihilangkan dari diri kita. Kita harus senantiasa berusaha menumbuhkan kesabaran.

Selanjutnya, kita juga harus belajar bersabar atas diri kita sendiri. Terkadang kita mungkin saja marah terhadap diri sendiri karena kita sudah marah-marah kepada orang lain. “Oh... betapa jahatnya saya. Bodohnya saya ini. Saya *kan* sudah sebulan ini mendengarkan ceramah Dharma, tetapi masih saja gampang marah. Apanya *sih* yang salah dengan saya?” Pandangan seperti itu hanya akan menambah permasalahan. Kita janganlah merasa ‘bersalah, bodoh, dan putus asa’ hanya karena kita marah. Kita hanya belum terbiasa dan terlatih dalam kesabaran. Sesungguhnya, kesabaran adalah suatu sifat yang bisa tumbuh berkat latihan dan butuh waktu.

Dalam rangka memicu peningkatan sifat sabar, toleransi, dan bijaksana – kesemuanya adalah sifat yang membuat batin kita bersih – juga sangat perlu bagi kita belajar untuk berkomunikasi secara jelas dengan orang lain. Dewasa ini banyak universitas, perusahaan, dan lembaga pendidikan informal yang mengadakan kelas-kelas bertopik komunikasi, berpikir positif, dan pemecahan masalah. Sementara teknik-teknik ajaran Buddha menolong kita untuk meredakan amarah di dalam hati kita, kelas-kelas yang disebut di atas tadi mengajarkan kita teknik-teknik cara menyimak dan berekspresi dengan baik.

Obat Anti Marah

Mari sama-sama kita lihat beberapa contoh dan membahas cara-cara berhadapan dengan amarah ini. Menerima kritik seringkali memicu amarah kita. Ada yang merasa dikritik hari ini? Saya tidak akan merasa heran kalau semua dari Anda yang ada di sini mengacungkan jari. Umumnya mendapatkan kritik memang sangat mudah. Kalau ingin sesuatu, misalnya uang, kita masih harus bekerja untuk itu, namun kritik akan datang dengan sendirinya tanpa perlu kita minta.

Bukankah saat kita dikritik, biasanya kita merasa bahwa hanya kita yang selalu diperlakukan demikian? “Saya sudah lakukan yang terbaik yang saya bisa, tapi ‘si boss’ seakan selalu melewatkan kesalahan orang lain dan, celakanya, dia melihat kesalahan saya. Begitu banyak orang yang menuding saya!”

Namun kalau kita berbicara dengan orang lain, ternyata hampir semua orang juga selalu merasakan bahwa dia terlalu banyak menerima kritik dari orang luar. Terbukti bahwa bukan hanya kita yang mengalaminya. Masalahnya, apa yang kita alami selalu tampak lebih besar daripada pengalaman orang lain karena kita memang senantiasa berkiblat pada diri sendiri.

Pada saat kita mendapat kritik dari orang lain, reaksi spontan kita adalah amarah. Apa yang memicu reaksi seperti itu? Yang memicu hal itu adalah pandangan kita terhadap situasi tersebut. Walaupun mungkin kita tidak secara langsung menyadarinya, sesungguhnya kita memiliki pandangan, “Saya sudah sempurna. Kalaupun saya berbuat salah, paling-paling itu hanyalah hal sepele. Orang yang menuding saya telah salah memahami maksud saya. Ia terlalu membesar-besarkan kesalahan sepele itu, bahkan seakan mengumumkannya keras-keras ke seluruh dunia! Betapa kelirunya dia itu!”

Penjabaran di atas merupakan gambaran yang terlalu disederhanakan atas apa yang sesungguhnya terjadi dalam batin kita, namun kalau kita awas maka kita akan menyadari perasaan itu. Tetapi apakah pandangan seperti itu benar? Apakah kita sempurna atau mendekati sempurna? Tentu saja tidak.

Ambillah satu situasi saat kita berbuat kesalahan dan orang lain juga melihat hal itu. Sekarang, kalau orang itu datang pada kita dan mengatakan kalau di wajah kita ini ada sebuah hidung, apakah kita akan menjadi marah karenanya? Tidak. Mengapa tidak? Karena, sangat jelas kalau kita memang memiliki sebuah hidung. Itu merupakan fakta yang bisa dilihat oleh seluruh dunia. Hanya saja kali ini seseorang menegaskan dan berkomentar akan hal itu.

Sama kejadiannya dengan kesalahan dan kelalaian kita. Hal-hal tersebut memang ada dalam diri kita, jelas sekali ada, dan seluruh dunia pun dapat melihatnya. Orang tadi hanya berkomentar tentang sesuatu yang jelas disaksikan olehnya dan orang lain. Jadi, kenapa kita harus menjadi marah? Kalau kita tidak marah ketika seorang mengatakan kita punya hidung, kenapa kita harus marah saat dia mengatakan kita punya kesalahan?

Kita dapat menjadi tidak terlalu tegang kalau kita mengakui, "Ya, kamu memang benar. Saya telah berbuat salah." Atau, "Ya, saya memang punya kebiasaan buruk." Daripada kita menyatakan perasaan, "Saya sempurna. Beraninya kau mengatakan hal itu!" kita dapat sekedar mengakuinya dan minta maaf. Dengan mengucapkan 'saya minta maaf' sesungguhnya dapat mencairkan suasana itu.

Memang berat bagi kita untuk mengucapkan 'maaf', bukan begitu? Kita merasa seakan kita sedang kehilangan sesuatu dengan minta maaf, kita menjadi rugi, kita menjadi tidak berharga. Kita menjadi sedikit pengecut dan merasa takut kalau-kalau orang lain berkuasa atas diri kita, hanya karena kita mengakui kesalahan kita. Perasaan takut semacam itulah yang membuat kita enggan.

Semuanya adalah perkiraan yang salah. Kemampuan untuk meminta maaf sebenarnya menunjukkan kekuatan hati kita. Kita cukup kuat dan memiliki kejujuran serta kepercayaan diri yang cukup sehingga kita tidak perlu berpura-pura menjadi seorang yang tidak punya salah. Kita dapat mengakui kelalaian kita. Memiliki kesalahan tidak lantas menjadikan kita keranjang sampah! Banyak sekali situasi yang menegangkan dapat dicairkan oleh sebuah kata sederhana, "Saya minta maaf." Seringkali apa yang diinginkan oleh seseorang adalah persetujuan kita bahwa dia memang sedang terluka dan pengakuan tentang andil kita di dalamnya.

Sebaliknya, kalau ada seseorang yang meminta maaf kepada kita, sudah sepatutnya kita juga memaafkannya. Ini adalah satu Janji Bodhisattwa. Kalau kita masih juga memendam rasa dendam walalupun seorang sudah minta maaf pada kita, sesungguhnya kita sedang menyiksa diri kita sendiri. Dan ketika kita melakukan balas dendam, tentunya akan menyakiti mereka. Apa gunanya kedua hal tadi? Orang seperti apa kita ini kalau ternyata menemukan kebahagiaan dalam konflik yang penuh dendam dengan orang lain?

Marilah kita ubah sedikit situasinya. Kali ini, kita dikritik atas apa yang sebenarnya tidak kita lakukan. Atau, kita memang melakukan kesalahan kecil namun orang tersebut menuduh kita atas satu kesalahan yang jauh lebih besar. Meskipun terjebak dalam hal seperti demikian, tetap tidak ada alasan bagi kita untuk marah. Hal itu sama dengan ketika ada seseorang mengatakan bahwa kita memiliki tanduk di kepala kita. Kita tidak memiliki tanduk. Orang yang mengatakan itu hanya membesar-besarkan kenyataan yang ada. Apa yang dia katakan bukanlah kenyataan. Dia melakukan kesalahan. Hal yang sama ketika seseorang menyalahkan kita secara tidak tepat, tidak ada alasan bagi kita untuk marah atau kecewa, karena yang dikatakannya tidak benar.

Tentu saja hal itu bukan berarti bahwa kita harus diam tanpa usaha apa pun untuk meluruskan kesalahpahaman pada saat seseorang berbohong atau membesar-besarkan masalah. Setiap situasi harus dicermati secara terpisah menggunakan kebijaksanaan kita untuk membedakan. Dalam beberapa kasus, lebih baik bagi kita untuk membiarkannya tanpa usaha untuk meluruskan masalah, bahkan di kemudian hari sekali pun. Orang itu sendiri yang nantinya akan menyadari kesalahannya. Bahkan kalau dia tidak menyadari kesalahannya, mungkin argumen kita tersebut hanya akan menambah besarnya masalah.

Sebagai contoh ketika ibu kita sedang tidak *mood* dan mulai marah-marah pada kita, lebih baik kita diamkan saja. Maafkanlah dia. Kalau kamu berusaha memberikan penjelasan padanya, dikarenakan dia sedang emosi, dia bisa-bisa malah tambah marah. Dan kalau kondisinya sudah seperti itu, maka kita akan marah pada ibu kita karena dia marah pada kita. Sungguh merupakan hal yang sangat menyebalkan dan mengganggu kalau kita berupaya mengoreksi setiap orang setiap kali dia mengatakan sesuatu yang kurang tepat. Akibatnya, tidak seorang pun menginginkan kita berada di sekitar mereka.

Dalam situasi yang lain lagi, walaupun akan terasa menyakitkan, kita harus menjelaskan tentang tindakan kita itu dan proses mengapa sampai terjadi kesalahpahaman dengannya kepada orang itu. Hal itu merupakan tanggung jawab kita dan juga untuk meredakan amarah mereka.

Saat yang paling tepat untuk mendiskusikan kesalahpahaman atau perselisihan adalah ketika kita maupun orang itu tidak sedang dalam kondisi panas akibat marah. Pertama, kalau kita sedang marah, kita tidak dapat mengutarakan maksud kita dengan baik dan hal tersebut akan menyebabkan situasi yang lebih buruk. Ketika seseorang membentak kita, umumnya apa yang dia bicarakan tidak akan kita dengarkan karena kita tidak senang dengan cara bicaranya. Hal ini sama ketika kita juga sedang bicara sambil marah-marah kepada orang lain yang juga tidak akan memperhatikan apa yang kita bicarakan. Jadi pertama, kita perlu mendinginkan kepala dulu dengan beberapa teknik latihan meredakan amarah.

Kedua, saat orang lain sedang marah, ia tidak akan mendengarkan apa yang kita katakan. Ketika sedang 'naik darah' kita tidak akan mendengarkan perkataan orang lain karena amarah sedang melingkupi kita pada saat itu. Demikianlah, biarkan orang itu menjadi lebih tenang dahulu, barulah kemudian didekati ketika pikirannya sudah lebih terbuka.

Ketika kita menjelaskan tindakan-tindakan kita dan proses terjadinya kesalahpahaman tersebut kepada orang itu, lebih baik kita menggunakan kata-kata yang bersahabat daripada bernada menyalahkan. Kita tidak akan dirugikan dengan sikap kita yang rendah hati dan dengan menawarkan penjelasan yang jujur. Sesungguhnya, bagi mereka yang telah mengambil Janji Bodhisattwa, justru menjadi kewajiban kita untuk meringankan penderitaan mereka-mereka yang marah dengan kita. Sangat jahat apabila kita dengan sombong mengatakan, "Kamu marah, *yah* urusanmu!" lantas menjauhkan orang yang telah bertengkar dengan kita.

Jadi, senantiasa ingat perumpamaan hidung dan tanduk tadi sebagai salah satu obat anti marah.

Bertindak atau Tenang

Teknik yang lain juga sangat sederhana. Katakanlah kita sedang dalam situasi yang sungguh buruk. Jikalau hal tersebut ternyata dapat diatasi, mengapa kita harus marah? Kita dapat melakukan sesuatu tindakan, kita dapat mengubah situasi tersebut. Sebaliknya kalau ternyata kita tidak mampu mengubah situasi, lalu

mengapa harus marah? Tidak ada sesuatu yang dapat dilakukan sehingga kita lebih baik menerima situasi tersebut dan bersikap tenang. Terlalu jauh terjatuh dalam pusaran masalah malah akan menambah penderitaan yang memang sudah ada.

Teknik ini juga baik untuk dilakukan oleh mereka yang begitu sering khawatir. Tanyakanlah dirimu itu, "Apa memang ada sesuatu yang dapat saya lakukan untuk mengubah situasinya?" Kalau ternyata jawabannya adalah ya, maka tidak ada lagi yang perlu kita khawatirkan. Kerjakanlah. Kalau ternyata jawabannya adalah tidak, maka sekali lagi, tidak juga berguna untuk khawatir. Tenang dan terima saja situasi tersebut.

Sebab dan Akibat

Teknik lain untuk menghilangkan efek amarah adalah dengan mempelajari bagaimana sampai kita terlibat dalam situasi yang tidak menyenangkan itu. Seringkali kita merasa seperti layaknya seorang korban yang tidak bersalah atas perbuatan orang-orang yang tidak adil. "Alangkah malangnya diriku! Aku tidak bersalah. Aku tidak berbuat kesalahan tetapi sekarang orang yang menyebarkan ini sedang menarik keuntungan dari saya!"

Bukankah itu merupakan mentalitas seorang korban? Dengan menjadi marah kita membuat diri kita sendiri menjadi korban. Bukan orang lain yang membuat kita menjadi korban. Kita bukanlah korban atas amarah orang lain. Kita adalah korban amarah kita sendiri. Boleh saja seseorang menyalahkan kita, akan tetapi kita akan menjadi korban hanya pada saat kita melihat situasi tersebut dari sudut pandang tertentu, dan kemudian kita marah atas 'penglihatan' kita tersebut. Pengertian kalimat tadi cukup mendalam dan penting. Marilah kita gali sedikit lebih ke dalam.

"Kasihlah sekali aku! Aku tidak mengganggu siapa pun tetapi sekarang orang-orang ini menyalahkan saya." Apakah tepat kalimat tadi dilontarkan berkenaan dengan pengalaman kita? Daripada langsung emosi dan mempersalahkan pihak lain, marilah kita bersama menyadari bahwa suatu situasi itu memiliki ketergantungan untuk dapat muncul. Kemunculan situasi tergantung pada kita sendiri dan pihak lain tadi.

Pertama-tama marilah kita meninjau hal-hal apa saja yang biasanya dalam kehidupan sekarang ini kita lakukan untuk menimpali seseorang yang telah memperlakukan kita secara kurang baik. Bagaimana *kok* kita bisa sampai pada situasi seperti ini? Apa yang telah kita lakukan kepada orang itu sehingga ia tersinggung dan memperlakukan kita seperti itu? Kita harus selalu berusaha jujur, benar-benar jujur kepada diri kita sendiri. Barangkali kita memang tidak sepenuhnya benar. Mungkin saja ternyata kita sebetulnya ingin memanfaatkan dia namun tidak berhasil. Dia lantas tahu dan menjadi marah sehingga kita pun merasa kecewa dan terancam. Namun pada dasarnya, kenyataan tersebut disebabkan oleh perbuatan kita sendiri.

Dengan sedikit lebih bertimbang rasa, kita akan mampu menyadari dan memperbaiki kesalahan kita. Berangkat dari hal itu kita dapat terhindar dari kejadian serupa di masa mendatang.

Hal ini juga berarti bahwa kita harus bertanggung jawab atas terjadinya situasi demikian, terlepas apakah orang tersebut bereaksi secara berlebihan atau tidak. Dengan mengenali kesalahan atau pun motivasi yang buruk, kita akan menyadari bagaimana sebenarnya tingkah laku kita berpengaruh pada orang lain. Menghindari tindakan yang destruktif/merusak, kita juga menjaga agar tidak memancing orang lain untuk menyakiti kita di masa depan.

Nah, tadi kita telah melihat perbuatan kita masa sekarang yang memicu terjadinya perselisihan tersebut. Sekarang marilah kita tinjau dari sudut pandang yang lebih luas, yaitu yang meliputi beberapa masa kehidupan. Tentunya pembahasan ini akan membawa kita kepada topik mengenai karma – tindakan-tindakan yang disertai niat. Tindakan-tindakan yang kita lakukan akan membekas pada kesadaran kita. Jejak-jejak tersebut pada saatnya akan menghasilkan pengalaman kehidupan kita.

Segala yang kita alami sekarang ini merupakan hasil dari apa yang kita lakukan di kehidupan lampau. Katakanlah seseorang memukuli kita. Hal tersebut menandakan bahwa kita pernah menyakiti orang lain. Dengan mengalami kejadian tersebut berarti dulunya kita telah pernah melakukan sesuatu. Karma, yaitu tindakan beserta hasilnya, dapat diibaratkan seperti bumerang. Kita lempar bumerang itu maka ia akan kembali pada kita. Demikianlah, kalau kita berbuat sesuatu pada orang lain maka sebenarnya kita melepaskan sejumlah energi ke dalam semesta yang suatu saat pasti akan kembali pada kita.

Dengan memiliki pengertian seperti itu akan membuat kita lapang dada dalam menerima tanggung jawab atas terjadinya satu keadaan. Kita bukanlah sang korban. Kita telah berulang kali menyakiti orang lain dalam masa kehidupan lampau, bahkan dalam kehidupan ini pun kita bisa melihat bahwa kita bukannya sudah jadi malaikat. Kita sudah menyakiti perasaan orang lain, kita sudah menendang anjing dan sebagai anak-anak kita pernah berkelahi dengan anak lainnya di taman bermain.

Sekarang kita sedang menerima hasil dari perbuatan-perbuatan tersebut. Tidak ada satu hal pun yang perlu diherankan: jejak-jejak perbuatan negatif yang telah kita tanamkan sedang berbuah. Dengan pemahaman demikian, kita akan mampu bersikap bahwa tidak ada alasan untuk marah kepada orang lain. Ia hanyalah kondisi pendukung saja, yang sesungguhnya kitalah sumber utama segala situasi tersebut.

Jangan salah mengartikan dengan bersikap kejam dan selalu mempersalahkan diri sendiri. Sungguh merupakan hal yang sangat ekstrem kalau kita berpikir, “Aku sungguh merupakan orang yang tidak berguna. Semua orang berhak memukulku dan mengambil keuntungan dariku karena memang aku pantas untuk menerimanya.” Pandangan dan pemikiran seperti itu benar-benar tidak tepat.

Sebaliknya adalah sesuatu yang lebih baik kalau kita mengartikannya sebagai, “Ya, aku pernah menyakiti orang lain di masa yang lalu. Sekarang hasilnya kembali padaku. Kalau memang pengalaman ini tidak menyenangkan, aku seharusnya lebih berhati-hati dalam memperlakukan orang lain sehingga aku tidak membuat sebab untuk bertemu pengalaman menyakitkan yang serupa lagi.”

Dengan cara demikian kita sebaiknya belajar dari kesalahan kita. Yang penting bukannya kita perlu mengingat secara tepat apa yang telah menjadi pemicu semua permasalahan kita yang sekarang. Cukuplah dengan memiliki pandangan umum tentang hal-hal apa yang kita lakukan di masa lampau sehingga memicu situasi masa sekarang. Walhasil, kita mampu membuat keputusan untuk tidak melakukannya lagi di masa mendatang.

Kalau Anda memiliki ketertarikan dalam mempelajari karma dan akibatnya secara lebih mendalam, silakan Anda membaca buku karangan Dharmaraksita yang berjudul *The Wheel of Sharp Weapons*. Buku kecil tersebut menjelaskan hubungan antara pengalaman kita masa kini dengan perbuatan masa lampau kita. Buku tersebut juga menganjurkan kepada kita untuk membatasi tingkah laku kita yang egois, yang bisa memacu kita melakukan perbuatan negatif.

Latihan berpikir demikian dapat membuat kita mampu mengubah situasi yang buruk menjadi sebuah jalan menuju pencerahan. Bagaimana caranya? Kita perlu memikirkannya dalam kerangka yang membangun, kita belajar dari kesalahan masa lampau daripada hanya sekedar terjebak dalam sebuah mentalitas korban.

Kebaikan Musuh Kita

Semakin kita berlatih dalam hal tadi, semakin kita menyadari bahwa orang yang menyakiti kita sesungguhnya sangat baik. Pertama, dengan menyakiti kita, mereka telah membantu mematangkan karma buruk kita. Jadi, karma kita yang itu sudah selesai. Kedua, dengan menyakiti kita, mereka telah memaksa kita untuk memeriksa perbuatan kita agar kita mampu membuat keputusan yang kuat tentang bagaimana sebaiknya kita bertindak di masa mendatang. Kesimpulannya, orang yang menyakiti kita sesungguhnya membantu kita untuk berkembang. Daripada teman kita, merekalah yang sesungguhnya lebih baik kepada kita.

Kenyataannya malahan musuh kita adalah lebih baik daripada Buddha itu sendiri. Hal ini memang sangat sulit masuk akal. “Apa yang kau maksudkan dengan perkataan itu? Buddha memiliki sifat welas asih yang sangat sempurna bagi siapa pun. Buddha tidak akan menyakiti seekor lalat. Bagaimana mungkin musuh saya yang ‘begini dan begitu’ bisa dikatakan lebih baik hati daripada Buddha sendiri?”

Lihatlah dengan kacamata seperti ini: untuk menjadi seorang Buddha, kita perlu melatih kesabaran. Sifat sabar tersebut adalah satu perilaku yang sangat bermanfaat dan sekaligus merupakan latihan bodhisattwa yang penting. Tidak mungkin menjadi seorang Buddha kalau tidak dapat bersabar dan bertoleransi.

Dengan siapakah kita berlatih sabar? Bukan dengan Buddha karena Beliau tidak membuat kita marah. Tidak juga dengan teman-teman kita karena mereka bersikap baik pada kita. Siapakah yang memberi kesempatan pada kita untuk melatih kesabaran? Siapa yang begitu baik dan menolong kita menumbuhkan sifat sabar? Hanya orang-orang yang menyakiti kita saja. Hanyalah musuh kita. Jadi, musuh kita dapat dikatakan lebih baik hati pada kita daripada Buddha itu sendiri.

Guru saya yang menjelaskan hal tersebut pada saya. Pernah dulu saya menjadi seorang wakil direktur suatu kelompok kerja. Saya tidak pernah bisa sepeham dengan direkturnya. Itulah sebabnya mengapa saya kemudian kenal baik dengan Bab Enam buku yang berjudul '*A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*' (Pedoman Menuju Jalan Praktik Bodhisattwa). Sepanjang hari saya merasa kesal pada orang itu dan pada malam harinya saya kembali ke kamar dan merenung, "Kacau lagi! Pikiran macam apa *yah* yang dianjurkan oleh Shantideva untuk menghadapi situasi seperti ini?"

Akhirnya saya berhenti dari pekerjaan tersebut. Saya berangkat ke Nepal dan bertemu dengan guru saya, Zopa Rinpoche. Kami sedang duduk-duduk di beranda rumahnya, me-mandangi pegunungan Himalaya, sangat tenang dan damai. Lalu Rinpoche bertanya kepada saya, "Siapakah menurutmu yang lebih bersahabat dengan kamu, si Sam atau Buddha?"

Dalam hati saya berkata, "Anda pasti sedang bercanda. Jelas tidak dapat dibanding-kan. Sudah nyata kalau Buddha itu sangat baik. Si Sam itu sih *nggak* ada apa-apanya." Jadi akhirnya saya menjawab, "Tentunya Buddha."

Rinpoche memandang saya seakan hendak mengatakan, "Rupanya kamu masih juga belum mengerti!" lalu beliau berkata, "Sam telah memberikan kesempatan padamu untuk berlatih sabar. Tidak demikian dengan Buddha. Kamu tidak dapat melatih kesabaranmu dengan Buddha. Dengan demikian sebenarnya si Sam yang lebih baik kepadamu daripada Buddha."

Saya hanya bisa duduk terpaku dan diam, berusaha mengerti apa yang beliau maksudkan. Lama-lama, dengan berlalunya tahun demi tahun, akhirnya saya mengerti. Sungguh merupakan satu hal yang menarik sewaktu kita menyadari perubahan pribadi kita melalui cara pandang seperti ini.

Jadi, satu cara lain yang bisa digunakan untuk berpikir di kala kita marah adalah: bayangkan betapa baiknya musuh kita dan pikirkan tentang adanya satu kesempatan untuk berlatih sabar. Gunakan situasi yang kurang menyenangkan tersebut sebagai suatu tantangan untuk menolong Anda tumbuh.

Berikan Kesakitan Anda

Cara yang lain lagi adalah dengan memberikan rasa sakit dan tidak enak itu kepada pikiran kita yang mau enaknya sendiri, yang sesungguhnya musuh kita. Semakin kita bertambah awas terhadap pikiran maupun perbuatan sendiri, tentang bagaimana hal itu semua berpengaruh pada orang lain, kita dapat menyadari bahwa sikap egois kita dapat menyebabkan banyak sekali masalah. Dengan dimotori oleh

pikiran kita yang mementingkan diri sendiri, kita melakukan banyak tindakan yang mengakibatkan penderitaan pada orang lain, yang membuat kita malu di kemudian hari. Hampir semua konflik yang kita temui disebabkan oleh sikap egois: kita ingin seperti ini sedangkan orang lain ingin begitu. Kita mengatakan bahwa pemikiran kita yang benar sedangkan orang lain itu yakin bahwa idenya yang benar. Lebih lanjut, sikap egois adalah salah satu penghambat kemajuan spiritual yang terbesar karena ia mengakibatkan kita enggan berlatih Dharma.

Jadi, musuh sesungguhnya yang menghalangi kebahagiaan dan kesejahteraan kita adalah sikap ingin menang sendiri. Kita harus sungguh-sungguh berpedoman pada kebenaran ini. Ketika seseorang melontarkan kritik pada kita, berkhianat, atau pun menyakiti kita, biasanya kita akan merasa sakit dan marah. Perasaan kita berkata, "Beraninya orang ini melakukan hal ini pada saya!" Tetapi respon seperti itu menunjukkan suatu sudut pandang kita pribadi terhadap masalah tersebut. Pandangan tersebut sudah dicemari oleh 'AKU', 'perasaanKU' dan 'apa yang telah terjadi padaKU'. Namun demikian, sikap ingin menang sendiri tersebut bukan berarti suatu warisan yang harus kita terima. Sikap itu seperti layaknya seorang pencuri yang memasuki sebuah rumah. Kita dapat mengusirnya ketika kita sadar bahwa kehadirannya membahayakan.

Setelah kita merenungkan tentang kerugian memiliki sifat egois itu, maka sekarang bila kita mengalami sesuatu yang menyakitkan, terima saja perasaan itu lalu lemparkan kepada egoisme tersebut. Daripada kita mengeluh, "Sebal! Saya tidak suka mendengar perkataannya," lebih baik kita katakan, "Bagus! Semua perasaan tidak enak yang saya alami ini saya limpahkan kepada sikap egoisme yang saya punya. *Toh*, memang sikap itulah yang menjadi musuh utama saya, jadi biarkan saja dia yang merasakannya." Dengan demikian kita dapat terkekeh, "Ha...ha..., egoisme. Daripada kamu membuat saya menderita, saya akan memberimu rasa sakit dan khawatir ini!"

Kalau kita sungguh-sungguh mempraktikkan hal ini dengan baik, maka kita dapat merasa senang pada saat seseorang melancarkan suatu kritik atau menyakiti kita. Hal ini bukanlah berarti kita senang menyakiti diri sendiri, tetapi karena kita telah membuang perasaan yang merusak tadi pada musuh nyata kita, yaitu sikap egois kita sendiri. Kita tidak perlu merasa marah lagi. Lagi pula musuh kita, yaitu sikap egois tersebut sekarang mengalami penderitaan, sehingga patutlah kita bergembira.

Selanjutnya, semakin sering orang tersebut menyakiti kita maka akan semakin berbahagianya kita. Malahan kita mungkin saja akan berpikir, "Ayo, kritik saja terus. Saya ingin supaya egoisme saya dilukai." Ini memang merupakan suatu teknik latihan pikiran yang sangat ekstrem. Saat pertama saya mendengar tentang itu semua, lantas saya berpikir, "Sangat tidak mungkin! Apa maksudnya saya harus bergembira ketika saya dikritik orang itu? Bagaimana mungkin saya praktik latihan seperti ini?"

Saya ingin berbagi sedikit pengalaman pribadi saya ketika saya pertama kali mempraktikkan latihan ini. Wah... sungguh tidak terlupakan! Ketika itu saya sedang

berada di Tibet dan melakukan napak tilas bersama dengan lima orang lainnya ke Lhamo Lhatso, sebuah danau terkenal pada ketinggian 18.000 kaki. Danau ini demikian terpencil sehingga perjalanan kami harus ditempuh dengan menunggang kuda. Ada satu masalah dengan kuda salah seorang kawan saya sehingga dia harus jalan dan menuntun kudanya. Henry sudah lapar dan kelelahan akibat perjalanan panjang dan ketinggian yang kami tempuh tersebut. Apalagi karena dia tidak dapat menaiki kudanya dan harus berjalan. Kemudian saya menawarkan kuda saya karena saya merasa kondisi saya masih baik-baik saja.

Well ..., Henry meledak. Dan, seperti orang marah pada umumnya, mereka bisa mengingat kesalahan kita sepuluh tahun yang lampau. Lalu dia menceritakan semua kesalahan saya yang terjadi beberapa tahun belakangan ini, semua masalah dengan orang lain yang saya sebabkan, yang menurut dia pun '*katanya*'..., pokoknya semua kesalahan saya!

Begitulah kami di dalam suatu perjalanan ziarah ke tempat suci di suatu tempat yang tenang di Tibet, dengan dia yang terus-menerus menceritakan, "Kamu telah melakukan ini dan itu. Banyak sekali orang yang mengeluh tentang kamu."

Pada dasarnya, saya memang orang yang sangat sensitif terhadap kritik orang lain serta mudah sekali sakit hati. Jadi pada saat itu saya memutuskan, "Saya berikan semua rasa sakit ini pada sifat keakuan yang saya miliki." Perenungan seperti itu saya lakukan sepanjang perjalanan tersebut, dan sungguh mengherankan, saya mulai dapat berpikir, "Wah... bagus, bagus. Saya menyambut baik semua kritik darimu. Saya akan belajar dari hal tersebut. Terima kasih karena dengan Anda menjabarkan kesalahan saya berarti Anda menolong saya untuk menerima karma buruk saya. Semua rasa sakit yang saya terima ini saya limpahkan kepada sifat keakuan yang saya miliki karena dialah musuh sejati saya."

Sungguh ajaib! Sambil terus melanjutkan perjalanan sepanjang jalur pegunungan, saya merasa, "Katakan lebih banyak lagi. Benar-benar menyenangkan!" Akhirnya, kami mulai mengatur tenda dan membuat teh untuk sore itu. Pikiran saya diliputi oleh kedamaian yang penuh. Saya rasa itu merupakan berkah yang saya dapatkan dari perjalanan ziarah tersebut. Hal tersebut membuktikan pada diri saya bahwa sesungguhnya kita bisa merasakan kebahagiaan itu walaupun pada saat munculnya hal-hal yang tidak kita harapkan. Jadi saya tidak perlu lagi bersikap seperti dulu lagi, "Alangkah malangnya diriku! Orang lain tidak menghargai saya."

Sudah Dasarnya Orang Itu Tidak Menyenangkan?

Masih ada lagi teknik untuk menghalangi timbulnya rasa marah ketika seseorang menyakiti kita. Tanyakan pada diri kita, "Apakah memang sifat dasar orang ini adalah menyakiti saya?" Kalau memang sudah menjadi alamnya bagi seseorang itu untuk menyakiti dan bersikap kasar, maka marah padanya pun akan

menjadi suatu hal yang sia-sia. Hal itu akan sama seperti kita memarahi api karena sudah sifat alamnya untuk membakar. Memang begitulah sifat api; memang begitulah sifat orang tersebut. Menjadi marah dan merasa kesal padanya adalah suatu hal yang tidak beralasan sama sekali.

Sebaliknya, kalau orang tersebut tidak memiliki sifat dasar untuk menyakiti kita, maka marah kepadanya juga tidak berguna. Perilakunya yang kurang berkenan tadi hanyalah merupakan satu kebetulan saja; itu bukanlah sifat dasarnya. Ketika sedang hujan, kita tidak marah kepada langit, karena awan hujan bukanlah diri langit yang sesungguhnya.

Di satu pihak, kita dapat mengatakan bahwa sudah menjadi sifat dasar orang lain untuk melempar kritik, mencari kesalahan serta mempersalahkan orang lain. Mereka adalah makhluk hidup yang masih terpenjara dalam lingkaran kehidupan, sehingga secara alamiah pikiran mereka masih diliputi kebodohan, amarah, dan keterikatan. Begitu juga halnya dengan pikiran kita sendiri. Kalau situasinya adalah seperti itu, maka mengapa kita berharap orang lain dan kita sendiri sudah terbebas dari pandangan yang keliru dan emosi-emosi yang negatif? Sungguh tidak beralasan bagi kita untuk marah kepada mereka karena mereka menyakiti, sama tidak beralasannya kita untuk marah pada api karena ia membakar. Memang sudah '*alamnya*' seperti itu.

Di lain pihak, orang yang sifat dasarnya adalah menyakiti sekali pun, sesungguhnya memiliki hakikat diri terkecil untuk tidak menyakiti. Ia juga memiliki potensi Kebuddhaan, sifat baiknya yang tersembunyi. Itulah hakikatnya yang asli. Tindakan kasarnya tadi seperti awan badai yang biasanya menutupi cerahnya langit. Perilaku tersebut bukan dirinya, jadi ... untuk apa kita menyusahkan diri kita sendiri dengan menjadi tidak sabar? Berpikir dengan cara demikian sangat-sangat amat membantu.

Kita perlu menerapkan teknik-teknik tersebut dalam situasi yang nyata. Dalam meditasi sehari-hari, kita dapat menarik kembali perasaan sakit hati yang pernah kita alami dan melihatnya dengan teknik-teknik tersebut. Semua dari kita memiliki simpanan pengalaman-pengalaman menyakitkan atau pun dendam terhadap orang lain. Daripada kita berusaha menguburnya dalam-dalam, akan lebih bermanfaat kalau kita berusaha untuk meninjau kembali dengan menggunakan teknik-teknik di atas. Dengan cara ini, kita dapat melepaskan beban penderitaan dan amarah kita.

Kalau kita tidak melakukan hal tersebut, mungkin saja kita dapat mendendam untuk 20 atau 30 tahun. Kita tidak akan pernah lupa rasa sakit yang pernah kita peroleh dan menjadi menderita karena menjaga memori kita itu dengan hati-hati. Sebagai contoh, selama *retret penyucian* saya yang pertama di India, saya menyadari bahwa saya masih merasa marah pada guru kelas 2 SD saya akibat tidak diperbolehkan turut dalam sebuah drama kelas. Hal ini terjadi 20 tahun yang lalu dan saya masih belum dapat memaafkannya.

Anggota-anggota keluarga paling jago dalam hal menyimpan dendam. Saya kenal satu keluarga besar yang memiliki sekompleks tanah dengan dua buah rumah di atasnya. Mereka membelinya bersama-sama sebagai rumah liburan. Ketika pada

satu saat terjadi pertengkaran antara penghuni rumah yang satu dengan anggota keluarganya yang tinggal di rumah yang lain, mereka tidak pernah lagi berbicara di antara mereka. Lebih dari 40 tahun yang silam mereka memutuskan untuk saling membenci dan tidak saling berbicara sepanjang hayat dikandung badan. Sekarang keluarga tersebut masih melakukan liburan bersama walaupun tetapi tidak bicara satu dengan yang lain. Sungguh tidak masuk akal bukan?

Marilah kita meninjau dendam yang kita simpan selama bertahun-tahun: terjadi suatu insiden kecil – seseorang tidak datang ke acara pernikahan maupun penguburan, atau seseorang mencibir pada kita, atau seseorang mempermalukan kita di muka umum – dan kita bersumpah untuk tidak akan pernah berbicara lagi atau bersikap ramah padanya seumur hidup kita. Begitu mudahnya kita menjaga sumpah seperti itu, tetapi sangat sulit untuk menjaga sumpah tidak berbohong atau berbuat licik.

Selama bertahun-tahun kita marah pada satu orang. Tetapi siapa sebetulnya yang rugi? Siapa yang menderita? Selama kita mendendam, bukan orang lain yang menjadi tidak bahagia. Dia biasanya langsung melupakan tentang insiden tersebut. Bahkan di dalam situasi yang lebih serius, misalnya saja perceraian, mungkin saja pasangan kita tersebut sudah memaafkan kita. Tapi dalam situasi yang mana pun juga, kita terpatir pada rasa sakit itu seakan-akan terpahat di atas batu. Seseorang bersumpah serapah pada kita satu kali saja, tetapi dengan berulang kali mengingatkannya dalam memori kita, hari demi hari, kita seakan sedang menghidupkannya kembali lagi. Ini sesungguhnya merupakan suatu wujud penyiksaan diri yang sempurna.

Memendam rasa dendam sungguh tidak menghasilkan apa-apa. Sama halnya seperti kanker yang memakan habis diri kita. Selama kita masih terbenam dalam kemarahan kita, kita tidak akan pernah bisa memaafkan orang lain. Tetapi sikap sulit memaafkan itu bukannya menyakitkan orang lain melainkan diri kita sendiri.

Mengapa sangat sulit untuk memaafkan kesalahan orang lain? Kita juga melakukan kesalahan. Kalau kita melihat kenyataan yang ada pada diri kita sendiri, kita akan menemukan saat-saat ketika emosi negatif menguasai diri kita dan kita pun melakukan perbuatan yang belakangan kita sesali. Kita ingin agar orang lain mengerti dan memaafkan kesalahan kita itu. Lantas, mengapa kita tidak dapat memaafkan orang lain?

Tentunya kita dapat memaafkan orang lain, namun bukan berarti polos. Kita dapat saja memaafkan seorang peminum atas mabuknya, tetapi bukan berarti kita berharap agar dia sekarang juga harus berhenti minum-minum. Kita mungkin saja mengampuni orang karena kebohongannya pada kita, tetapi alangkah sangat baik kalau pada masa yang akan datang kita tetap waspada dan meneliti kebenaran ucapan-ucapannya. Anda juga dapat memaafkan pasangan Anda karena penyelewengan yang dilakukannya, tetapi bukan berarti kita dapat begitu saja mengacuhkan permasalahan yang terjadi dalam rumah tangga Anda, karena hal tersebut justru akan membuat pasangan Anda mencari tempat *curhat* di luar rumah.

Untuk membuat hati kita bebas dan terbuka, kita perlu melakukan pembersihan secara cepat: kita harus mengeluarkan semua dendam kita, meneliti kesakitan yang dikandungnya, tetapi bukannya mengulang kembali rasa menyesali diri yang sama dalam pikiran kita. Kita dapat melihat pada situasi-situasi tersebut dari sudut pandang yang baru, yaitu menerapkan berbagai teknik yang sudah kita bahas tadi.

Dengan cara demikian, kita akan terbebas dari kesusahan yang kita bawa dalam hati kita selama bertahun-tahun. Sebagai tambahannya, kita juga akan semakin terbiasa dengan teknik-teknik tadi sehingga kita akan dapat mengingatnya secara cepat ketika kejadian yang serupa terjadi dalam hidup keseharian.

Apakah Lawan Kita Bergembira?

Satu teknik lagi yang bisa digunakan untuk mengatasi amarah adalah dengan bertanya pada diri sendiri, “Apakah orang yang menyakiti saya ini sedang merasa gembira?” Seseorang memaki saya, mengeluhkan semua yang telah saya lakukan. Apakah dia merasa gembira ataukah sedang kesal? Jelas sekali bahwa dia sedang merasa kesal. Itulah sebabnya mengapa dia berlaku demikian. Kalau dia sedang merasa gembira, tentunya dia tidak akan mau bertengkar.

Semua dari kita tahu bagaimana rasanya ketika mengalami rasa tidak senang. Kenyataan seperti itulah yang sedang dia rasakan sekarang ini. Coba kita posisikan diri kita dalam kerangka pandangan dirinya. Ketika kita sedang tidak senang dan melepaskan *uneg-uneg* kita, sesungguhnya apa yang kita harapkan dari lawan bicara kita? Umumnya kita ingin agar mereka mau memahami kita, menolong kita.

Seperti itulah yang lawan kita rasakan. Jadi bagaimana kita mampu marah atas *uneg-uneg* yang disampaikannya? Seharusnya dia merupakan objek pelaksanaan sifat welas asih kita, dan bukannya amarah. Kalau kita berpikir secara demikian, kita akan menemukan bahwa hati kita dipenuhi kesabaran dan cinta kasih bagi orang lain, tanpa menghiraukan bagaimana sikap mereka pada kita.

Perilaku kita berubah, karena tanpa melihat situasi dari sudut pandang egoisme diri – apa yang dilakukan seseorang padaKU – kita telah berusaha menempatkan diri pada posisi lawan bicara kita, menyelami penderitaannya, turut merasakan harapannya untuk bergembira. Dengan melihat bahwa pada kenyataannya dia sama seperti kita juga, maka akan mudah untuk berpikir, “Bagaimana cara saya menolongnya?” Perilaku yang seperti ini bukan hanya menghambat timbulnya amarah kita, melainkan juga memberi inspirasi dalam meringankan beban penderitaan orang lain.

Kita telah mendiskusikan beberapa teknik untuk membantu mengatasi amarah kita. Secara ringkasnya:

1. Ingatlah perumpamaan tentang orang yang mengatakan kita memiliki hidung atau mengatakan kita memiliki tanduk. Kita dapat mengakui kesalahan kita, sama seperti kita mengakui kalau kita punya hidung di wajah kita. Tidak ada alasan bagi kita untuk menjadi marah. Sebaliknya

ketika seseorang menyalahkan kita tentang suatu hal yang sebenarnya tidak kita lakukan, hal tersebut sama seperti seseorang yang mengatakan tentang tanduk di wajah kita. Tidak ada alasan untuk marah pada segala hal yang tidak benar.

2. Tanyakan pada diri sendiri, “Adakah yang bisa saya lakukan tentang hal tersebut?” Kalau ternyata bisa, rasa marah tidak punya tempat karena kita dapat memperbaiki situasinya. Kalau kita ternyata tidak bisa mengubah situasinya, marah-marah juga tidak akan ada hasilnya bagi sesuatu yang tidak bisa kita perbaiki.
3. Tinjaulah latar belakang bagaimana kita sampai bisa terlibat dalam situasi itu. Ada dua pertimbangan dalam hal ini:
 - a. Apakah yang telah saya lakukan sehingga muncul pertengkaran ini? Dengan meninjau hal ini, maka kita akan mampu memahami alasan orang lain tersebut marah pada kita.
 - b. Kenalilah bahwa situasi yang tidak nyaman tersebut merupakan hasil perbuatan kita di dalam kehidupan lampau maupun yang sekarang ini. Dengan menyadari bahwa tindakan kita yang destruktif tersebut yang menjadi penyebab utama terjadinya situasi sekarang ini, maka kita dapat belajar dari kesalahan lampau itu dan memutuskan untuk bertindak secara lebih baik di masa yang mendatang.
4. Ingatlah kebaikan musuh kita. Pertama, dia telah menunjukkan kesalahan kita sehingga kita dapat memperbaikinya dan melakukan peningkatan kualitas karakter pribadi. Kedua, dia memberikan kesempatan pada kita untuk melatih kesabaran, yaitu suatu nilai yang diperlukan dalam membangun kualitas spiritual kita. Dengan cara demikian, musuh kita lebih baik daripada teman kita dan, bahkan Buddha.
5. Berikan rasa sakit hati yang kita alami pada perilaku egois kita, dengan menyadari bahwa sikap demikianlah yang menjadi sumber segala masalah kita.
6. Tanyakan diri sendiri, “Apakah memang sudah menjadi sifat dasar orang tersebut untuk berperilaku seperti demikian?” Kalau jawabannya positif, maka tidak ada alasan bagi kita untuk marah sebab hal itu akan sama seperti marah kepada api karena ia membakar. Kalau ternyata sifat dasar orang tersebut untuk berperilaku demikian, sekali lagi amarah sungguh tidak realistis, sebab hal itu sama seperti marah kepada langit karena berawan.
7. Renungkan kerugian kalau kita marah dan mendendam. Hal ini akan memberikan dorongan yang kuat pada kita untuk membebaskan diri dari emosi-emosi perusak seperti itu.
8. Sadarilah bahwa lawan bicara kita sebenarnya sedang bingung dan tidak gembira sehingga ia menyakiti kita. Namun karena kita tahu bagaimana rasanya ketika sedang tidak gembira, maka kita bisa bersimpati pada dia.

Sehingga, dia menjadi obyek sifat welas asih yang kita miliki, bukan amarah.

Apakah teknik ini akan bekerja pada kita atau tidak, sepenuhnya kembali pada diri kita. Kita harus senantiasa melatihnya berulang-ulang supaya tertanam dalam bentuk kebiasaan mental maupun emosional yang baru. Obat yang ditaruh dalam laci tidak akan menyembuhkan penyakit. Sama halnya kalau kita hanya mendengarkan ajaran tanpa praktik yang konkret, hal itu tidak akan mengurangi amarah kita. Kondisi batin yang damai merupakan tanggung jawab kita masing-masing.

Tanya Jawab

T: Apakah dengan bersikap sabar terhadap orang lain berarti kita menjadi pasif? Haruskah kita membiarkan mereka mendapatkan semua yang mereka inginkan atau menginjak-injak kita?

J: Tidak. Kita dapat mendandani situasi buruk tersebut tanpa berusaha bersikap menentang. Malahan kita akan lebih efektif melakukannya ketika kita dalam suasana tenang dan berpikiran jernih.

Terkadang kita juga harus berkata tegas pada seseorang sebab itu merupakan satu-satunya jalan untuk berkomunikasi dengannya. Misalnya, kalau anak Anda sedang bermain di jalan dan Anda berkata dengan manisnya, "Susi sayang, tolong jangan bermain di jalan," mungkin saja ia tidak akan mempedulikan ajakan Anda itu. Tetapi kalau Anda berbicara secara tegas dan menjelaskan bahayanya pada dia, maka ia akan mengingat dan mematuhi.

T: Sebagai seorang penggemar olahraga, bukankah rasa marah itu baik untuk membantu Anda memenangkan pertandingan? Apakah olahraga merupakan cara yang baik untuk melepaskan amarah?

J: Ya, olahraga sudah diterima oleh masyarakat sebagai sarana melepas amarah. Akan tetapi olahraga sendiri tidak menyembuhkan rasa marah, sementara olahraga hanya melepaskan energi fisik yang datang bersamaan dengan rasa marah itu. Jadi sesungguhnya kita masih mencoba lari dari masalah yang sebenarnya, yaitu emosi pengganggu dalam diri kita serta pandangan keliru terhadap satu masalah.

Ya, rasa marah dapat mendorong Anda untuk memenangkan pertandingan, tetapi apakah hal itu benar-benar menguntungkan? Apakah sesuatu yang bermanfaat kalau kita menambah karakter yang buruk hanya sekedar untuk mendapatkan piala? Bahaya yang dikandung oleh olahraga adalah jarak perbedaan antara "kita dengan mereka" yang semakin menyolok. "Tim saya harus menang. Kita harus melawan dan mengalahkan lawan tersebut."

Tetapi marilah kita mundur selangkah. Mengapa harus kita yang menang dan lawan kita kalah? Satu-satunya alasannya adalah "Tim saya terbaik sebab ia

milik saya.” Sebaliknya tim lawan juga berpikir akan hal yang sama dari sudut pandang mereka. Lalu, siapakah yang benar? Kompetisi yang berdasar pada egoisme, tidaklah menghasilkan apa-apa karena hanya akan melahirkan rasa marah dan iri.

Sebaliknya kita dapat berkonsentrasi pada proses permainan dan bukannya pada hasil kemenangannya. Dengan cara demikian kita akan dapat menikmati latihan fisik, semangat persahabatan dan kerja sama tim, walaupun menang atau kalah. Secara psikologis, perilaku tersebut membawa lebih banyak kebahagiaan.

T: Bagaimana kita mengatasi rasa marah ketika kita menyaksikan seseorang sedang menyakiti yang lainnya?

J: Semua teknik yang dijabarkan di atas tadi bisa digunakan dalam hal ini. Namun demikian, bersikap sabar bukanlah berarti menjadi pasif. Mungkin saja kita harus secara aktif menghalangi seseorang menyakiti yang lainnya, tetapi yang menjadi kunci utama adalah melakukannya dengan didasari rasa welas asih yang tidak memihak salah satu kubu yang bertikai dalam masalah tersebut.

Mudah bagi kita untuk membagi rasa welas asih bagi si korban. Tetapi hal yang sama pentingnya adalah berbagi welas asih pada si pelaku. Orang ini sedang menciptakan penderitaan bagi dirinya sendiri: ia mungkin akan dihantui oleh rasa bersalahnya di belakang hari, ia mungkin saja bersalah melawan hukum dan ia akan memetik buah karma atas perbuatannya itu. Dengan menyadari penderitaan yang sedang diciptakannya, kita dapat menimbulkan cinta kasih baginya. Jadi, dengan rasa kepedulian yang adil bagi korban dan pelakunya, kita dapat mencegah seseorang menyakiti yang lainnya.

Kita tidak perlu menjadi marah hanya untuk mengoreksi suatu kesalahan. Tindakan yang dilakukan berdasarkan amarah mungkin saja malah akan menambah kompleksnya masalah tersebut. Dengan pikiran yang jernih, kita akan mampu secara lebih mudah menentukan apa yang akan kita lakukan untuk menolong.

T: Bagaimana cara kita berbuat baik dengan menolong seseorang yang menciptakan karma buruknya akibat marah pada kita?

J: Setiap situasi akan selalu berbeda dan perlu diteliti secara terpisah. Namun demikian ada beberapa petunjuk umum yang dapat dipakai. Pertama, cek dulu apakah memang keluhan orang tentang kita tersebut sesuai dengan kenyataan. Kalau memang sudah sesuai, kita dapat meminta maaf dan memperbaiki keadaannya. Itu akan menghentikan amarahnya.

Kedua, saat seseorang sedang sangat kecewa dan marah, cobalah untuk meredakannya dulu. Jangan melaawan, sebab dalam keadaannya yang demikian itu, ia tidak bisa mendengarkan Anda. Hal ini dapat dimengerti: kita tidak mau mendengarkan orang lain ketika kita sedang naik darah. Jadi, lebih

baik menolong dirinya untuk tenang dan belakangan, mungkin keesokan harinya, barulah Anda mendiskusikannya.

T: Apa yang kita lakukan ketika orang menjelek-jelekan agama Buddha?

J: Itu merupakan opini mereka. Mereka berhak untuk memiliki opini tersebut. Tentunya, kita tidak setuju dengan hal tersebut. Terkadang kita berhasil meluruskan pandangan keliru mereka, walau bagi beberapa orang yang tertutup mereka tidak mau mengubah pandangannya. Itu masalah mereka. Tinggalkan saja.

Kita tidak membutuhkan persetujuan orang lain untuk mempraktikkan Dharma. Tetapi kita membutuhkan keyakinan di dalam hati bahwa apa yang kita kerjakan merupakan hal yang benar. Kalau kita sudah yakin maka pendapat orang lain sudah tidak penting lagi.

Kritik orang-orang tidak akan menyakiti Dharma maupun Buddha. Jalan menuju pembebasan akan tetap ada walaupun orang menyadarinya atau tidak. Kita tidak perlu bersikap membentengi diri. Sesungguhnya, dengan termakan emosi akibat kritik orang lain terhadap agama Buddha, itu menunjukkan bahwa kita masih terikat dengan kepercayaan kita – bahwa di sana masih terlibat ego kita sehingga kita merasa perlu ataupun terpaksa membuktikan bahwa kepercayaan kita itu benar adanya.

Kalau kita sudah yakin betul akan apa yang kita percayai, kritik orang lain tidak akan mengganggu ketenangan batin kita. Mengapa harus terganggu? Kritik tersebut bukan bermaksud bahwa keyakinan kita salah dan bukan pula berarti kita bodoh atau buruk. Hal tersebut hanyalah pendapat, opini orang lain, tidak lebih.

T: Tradisi Tibetan memiliki banyak sosok-sosok *rupang* makhluk suci yang menyeramkan. Apakah maksudnya?

J: Bentuk para makhluk suci dan Buddha tersebut merupakan manifestasi/perwujudan kebijaksanaan dan cinta kasih Buddha. Wujud seramnya bukan ditujukan pada makhluk hidup, sebab sebagai para Buddha, mereka hanyalah memiliki cinta kasih bagi makhluk lain. Namun tampang galak mereka itu ditujukan pada kebodohan dan egoisme yang menjadi sebab utama segala permasalahan kita.

Dengan aspek wujud yang menakutkan tadi, para makhluk suci ingin menunjukkan pentingnya bertindak tegas dan gesit dalam melawan kebodohan dan egoisme diri kita. Kalau kita bersikap ramah dan lemah pada musuh internal kita, yaitu perilaku-perilaku buruk, hal itu tidak akan memberikan manfaat sama sekali. Kita harus secara aktif melawan mereka. Para makhluk suci tersebut memberi kita gambaran untuk mengalihkan sikap kejam tersebut pada musuh internal kita, seperti kebodohan dan egoisme, daripada ditujukan kepada orang lain.

Perlu ditambahkan, sebagai manifestasi kebijaksanaan yang welas asih, para makhluk suci juga secara simbolis merupakan lambang kebijaksanaan yang penuh welas asih menaklukkan perilaku buruk.

T : Bagaimana untuk mengenali amarah kita?

J : Ada beberapa cara untuk mengenalinya. Ketika kita sedang fokus pada keluar masuknya nafas dalam suatu meditasi pernapasan, amatilah segala gangguan yang muncul. Kita bisa saja mengenali perasaan yang umum tentang rasa letih atau pun marah. Atau dapat juga Anda teringat akan situasi bertahun-tahun silam, yang masih Anda rasakan mengganggu. Dengan mencatat gangguan tersebut, kita akan mengetahui apa saja yang harus kita atasi.

Kita juga dapat mengenali datangnya amarah dengan waspada terhadap reaksi jasmani, sedang maupun tidak bermeditasi. Sebagai contohnya, ketika kita merasakan perut kita menegang atau meningkatnya suhu tubuh, mungkin saja itu adalah sebuah tanda bahwa kita mulai kehilangan kesabaran. Setiap orang memiliki gejala jasmani yang berbeda dari seorang yang lain sebagai perwujudan rasa marahnya. Kita dapat pula mengawasi dan mengetahui kebiasaan kita. Hal ini akan sangat berguna, karena terkadang adalah lebih mudah bagi kita untuk mengenali gejala jasmani yang menyertai timbulnya marah daripada rasa marah itu sendiri.

Cara yang lain adalah dengan mengamati emosi kita. Ketika kita dalam emosi yang kurang baik, kita dapat berhenti sejenak dan bertanya, "Perasaan apa ini? Apa penyebabnya?" Kadang-kadang kita akan mampu mengamati pola emosi maupun perilaku kita sendiri. Itu akan memberikan petunjuk pada kita tentang bagaimana pikiran kita ini bekerja.

T : Apa yang dapat kita lakukan terhadap rasa marah yang sudah kita timbun sekian lama?

J : Kita memerlukan waktu selama beberapa lamanya. Amarah yang sudah menjadi suatu kebiasaan harus digantikan dengan kebiasaan bersabar, yang untuk menumbuhkannya kita memerlukan usaha konsisten dalam masa waktu tertentu. Ketika kita mencatat sewaktu timbulnya amarah kita pada seseorang, adalah hal yang sangat membantu bila kita bertanya kepada diri sendiri, "Tombol yang mana yang tadi dia tekan pada diri saya? Kenapa saya begitu tersinggung dengan tindakannya?" Melalui cara ini, kita meneliti reaksi kita untuk mengetahui masalah yang sesungguhnya. Apakah karena kita merasa tidak berdaya? Apakah kita merasa tidak ada seorang pun yang mendengarkan kita? Atau mungkin karena kita merasa diserang? Melakukan penelitian seperti ini akan membuat kita mengenali diri kita dengan lebih baik, sehingga dapat menerapkan obat yang tepat pada perilaku yang buruk itu.

Tentunya, mencegah adalah obat yang paling mujarab. Daripada membiarkan amarah kita menumpuk selama sekian lama, lebih baik kita berani dan mencoba untuk berkomunikasi dengan lawan bicara kita itu. Hal ini akan menghentikan

timbulnya pandangan dan pengertian yang keliru. Kalau kita yang membiarkan amarah menumpuk selama sekian waktu, bagaimana lantas kita dapat menyalahkan orang lain? Kita juga punya tanggung jawab untuk mencoba terus berkomunikasi dengan orang lain yang mengganggu kita.